

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ОФП

Статус программы: программа модифицированная, разработана в соответствии с краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2016 г., и учебно-методическим пособием И.А. Рыбалевой «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» 2019г.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Программа предназначена для мальчиков и девочек от 6 до 18 лет, желающих заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 20 человек разного пола. Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Уровень Программы - ознакомительный.

Объем Программы - краткосрочная, 24 часа.

Срок реализации Программы -6 недель.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Для достижения данной цели программа предусматривает выполнение следующих **задач:**

предметные:

- обучение основам техники разных видов спорта;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

личностные:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости);
- использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

метапредметные:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 академических часа каждое (возможно проведение 4 занятий по 1 академическому часу каждое). Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Форма проведения занятий: групповая и индивидуальная.

Форма контроля: текущий, промежуточный, итоговый контроль.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программного материала, занимающиеся **должны знать:**

- задачи общей физической подготовки;

- специальные качества: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила, прыгучесть, координация движений;
- упрощенные правила игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- соблюдение режима дня, гигиены и питания при занятиях спортом;
- краткую характеристику видов спорта: волейбол, баскетбол, футбол;
- нормативные требования.
- ***Должны уметь:***
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, спины, живота, ног;
- выполнять беговые упражнения;
- формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координацию движений, выносливости
- правильно выполнять ведение и броски мяча;
- правильно выполнять удары по мячу;
- правильно выполнять метание мяча;
- выполнять основные технические элементы футбола, баскетбола, волейбола.

Краткое содержание: Краткосрочная программа является основой для изучения в спортивно – оздоровительных группах начальных элементов футбола, баскетбола, волейбола, способствует всестороннему развитию уровня физической подготовленности учащихся

